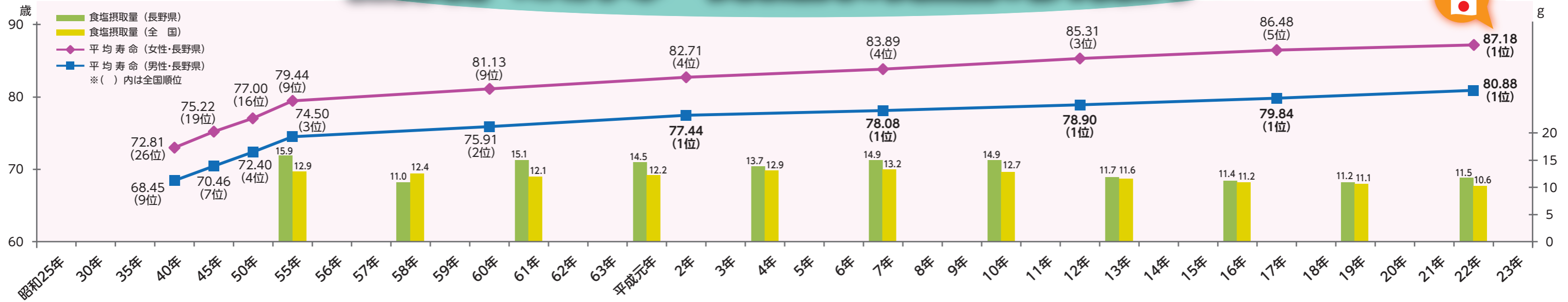


健康長寿へのあゆみ～長野県民の食生活の移り変わり～

日本一!



	昭和40年～50年代	昭和50年後半～60年代	平成元年～平成10年	平成10年～現在
主食多食・伝統和風型	副食多食・近代洋風型～食の孤食化	朝食欠食・外食・小食の増加	食の多様化の加速	
社会状況	冷蔵庫の普及	インスタント・冷凍食品 女性の就労増加、3交代制勤務	お一人様・テイクアウト・ファストフード・冷凍惣菜が人気	和食ブーム 伸びる介護食品
県民健康・栄養調査から見た食生活の移り変わり	<p>主婦の漬けもの摂取量 1日あたり88g</p> <p>ごはんをたくさん食べ、おかずは少なめ</p> <p>塩分 1.49% (高血圧者のいる家庭 (みそ汁の塩分多め))</p> <p>塩分 1.20% (高血圧者のいない家庭)</p> <p>山村 都市近郊</p> <p>ご飯たくさん おかずたくさん</p> <p>主食は、山村に住んでいる人が多め、都市近郊に住んでいる人は少なめ</p> <p>働き盛り世代の夕食過食</p> <p>若い世代の朝食欠食増加</p> <p>牛乳や乳製品はよく摂られていた</p> <p>不規則な食生活をする人が増加</p> <p>家族のそろわない食卓が増える 家族がそろっていると料理の品数が多く栄養バランスがとれている</p> <p>成人男性の3人に1人は中性脂肪が高い</p> <p>一人暮らしの人の一日の摂取食品数が少ない</p> <p>カルシウムの不足者が多い</p> <p>40～50歳代の男性の肥満者増加 高齢者の低栄養</p> <p>20～40歳代の者の野菜不足</p> <p>成人の約4割が高血圧!!</p> <p>20～30歳代の女性は、やせすぎの人が2割以上</p> <p>食塩摂取量は減ってきた。しかし、約9割の人はまだとりすぎ</p>	<p>食塩摂取量 15.9g</p> <p>食塩摂取量 11.0gに減少</p> <p>食塩摂取量 15.1gに増加</p>	<p>食塩摂取量 11.5g</p>	
長野県が取り組んだ栄養施策と関係機関の連携	<p>昭和27 松本保健所で「主婦の栄養講座」スタート</p> <p>昭和35 長野県栄養指導車「しなの号」配置 ・キッチンカーにより県下を巡回し、料理を普及</p> <p>昭和41 各保健所で栄養教室スタート ・栄養活動の実践定着と普及活動者の育成</p> <p>昭和42 主婦の栄養講座及び栄養教室修了者による食生活改善推進協議会の設立</p> <p>昭和49 各保健所で健康教室スタート ・栄養、運動、休養の健康づくりの3本柱を取り入れた教室を市町村ごとに開催 ・県下で統一したカリキュラムの作成</p> <p>昭和52 県民栄養調査 ・以降3年に一度実施</p> <p>昭和55</p> <p>昭和58</p> <p>昭和61</p> <p>平成元</p> <p>平成4</p> <p>平成7</p> <p>平成10</p> <p>平成13</p> <p>平成16</p> <p>平成19</p> <p>平成22</p>	<p>昭和56 県民減塩運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスコミや食品業者、栄養士会、食生活改善推進協議会等の方々と共に減塩をすすめる <p>昭和59 食卓“愛”の運動事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヤング、ナイスミドル、ファミリー、シニアなど対象別の料理講座を開催 <p>昭和60 県民食生活指針策定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10年先の健康づくりを見すえた全国初の食生活指針を策定 	<p>平成5 骨そしょう症予防事業スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨密度測定 ・測定と共に栄養・運動の教室を開催 <p>平成3 30～40歳代の方への食生活指針策定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2020年に高齢期を迎える30～40歳代の方へ向けた指針を策定 <p>平成4 全国に先駆けて「県民運動指針」策定</p> <p>平成9 全国に先駆けて「健康増進栄養計画」策定 (保健所、市町村)</p>	<p>平成19 長野県食育推進計画策定 (平24 第2次計画)</p> <p>平成13 信州食育推進事業スタート ・全国に先がけて食育プログラムを作成(保健所)</p> <p>平成13 長野県健康増進計画 (健康グレードアップながの21) 策定</p> <p>平成17 食育キャラバン隊 ・地域の食育ボランティアとともに食の大切さを発信</p> <p>平成22 信州食育発信 3つの星レストラン事業 ・健康づくり等のメニューを提供している飲食店を登録</p> <p>平成25 健康長寿ながの県民減塩運動事業</p> <p>平成25 長野県版身体活動ガイドライン策定</p>

※食に関する長野県データは、「成人病に関する実態調査」「県民栄養調査」「県民健康・栄養調査」 ※国の食塩摂取量は「国民栄養調査」「国民健康・栄養調査」 ※平均寿命は都道府県別生命表

長野県の栄養改善・健康増進事業は保健所が中心となり、市町村、栄養士会、食生活改善推進協議会などの関係する皆様と協働ですすめてきました。今後も、皆様とともに健康づくりをすすめていきます。